

広報 2月号

さくら前線

「免疫力を高めよう」

寒さが厳しくなり、空気が乾燥して風邪をひくなど体調を崩しやすい時期です。免疫力が低下すると、病気がんなどのリスクが高くなります。新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザが流行期に入りましたので、病気に負けないからだを作るため、免疫力を高める食材を食べましょう。

免疫とは、私たちのからだに備わっている防御能力のことです。空気中に含まれる細菌やウイルスなどの病原体が体内に侵入するのを防いでくれます。免疫力を高めるためには腸が重要な働きをしています。

腸の壁の内側には、免疫をつかさどっている免疫細胞が集中しており、体全体の免疫細胞の約7割が腸に集まっています。

免疫力を高めるためには、腸の状態を良くすることが重要なポイントになります。きのこ類の中でもβ-グルカンといわれるタイプの食物繊維は、免疫力を高める作用が知られています。免疫機能を調整するビタミンDも多く含まれますのでお勧め食材の一つです。

ビタミン(A, C, E)を摂取しましょう

野菜や果物は、ビタミンやミネラルの摂取源になる食品です。ビタミンやミネラルの中には、免疫が正常に機能するために欠かせないものがあるため、不足しないように摂取しましょう。

ビタミンAは、鼻や喉、肺など粘膜の材料になって、ウイルスからからだを守ることに役立っています。ビタミンCは、からだの中でウイルスの侵入を防ぐ白血球をサポートし、免疫力を上げるのに役立っています。

また野菜や果物は大豆やきのこ類と同様に食物繊維が豊富です。食物繊維は消化されずに大腸に届き、免疫機能を高める働きがある善玉菌を増やします。

タンパク質を摂取しましょう

免疫細胞そのものを活性化させるために必要な栄養素としてたんぱく質があります。からだを構成している細胞だけでなく、からだを菌やウイルスなどから守る免疫物質のもとになります。

納豆やヨーグルトなどの発酵食品は、腸内環境を整え、免疫機能を調節する乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌を含みます。

大豆は、植物性食品に由来するたんぱく質(植物性たんぱく質)を摂取できる食品です。肉や魚などに由来するたんぱく質(動物性たんぱく質)と植物性たんぱく質は

バランス良く摂る

必要があります。植物性たんぱく質を意識して摂りたいときなどにお勧めです。大豆のたんぱく質は、豆腐、納豆、豆乳などの大豆製品からも摂取できます。

免疫力を高める食べ物

タンパク質



ポリフェノール



ビタミン



食物繊維



発酵食品





お知らせ

医療相談窓口……

医療の問題・介護の問題があり在宅での生活が困難な方や入院・転院、人工透析療法、訪問診療を希望されている方など、ご相談対応させていただいております。また、予約制の面会もスタートしましたので、ご利用ください。

健康診断について……

当院の健康診断は、小規模ながら皆様と同じ目線に立ち、お仕事や生活実態を踏まえて看護師ほか医療スタッフと共に疾病の早期発見と予防、そして必要に応じた保健指導など一貫したシステムで、地域の皆様の心身両面にわたる健康維持・増進と、事業所の健康管理のお役に立ちたいと願っております。

申込方法……

- ① 電話での申込み…受付時間 月曜日～土曜日 9時～17時(土曜日は12時まで / 祝祭日を除く)
- ② 来院での申込み…医事課までお申込み下さい TEL:0279-75-3011



ニュース 吾妻

★ 1月のイベントは「追いもうせ、追いもうせ…」★

「鳥追い祭り」開催！

1月14日、勇壮な掛け声とともに、「ドーン、ドーン」と鳴り響かせながら大太鼓が町中を練り歩きました。

厄年の人や商店等から厄落としや商売繁盛を祈って、福みかん投げも同時に行われました。



診療案内 (2月)

診療科		月	火	水	木	金	土
総合診療① 肛門科	午前	-	-	-	-	※1	-
	午後※2	-	-	-	-	-	休診
総合診療② リハビリ	午前	大井 (群大)	山崎 (群大)	非常勤	中澤 (群大)	柿沼	(群大)
	午後※2	-	-	-	-	-	休診

外来受付時間：午前 8時45分 から 12時00分まで / 午後 13時00分 から 17時00分まで

休診日：土曜日午後、および日曜・祝日

※1 2月 - 日(午前のみ)

※2 午後の診療は訪問診療・健診対応となります

※ 診療日変更となる場合もございますので、院内掲示版や受付窓口にて最新情報をご確認ください。

※ 入院費支払い窓口対応：月曜日～金曜日 9:00～16:30

※ 2月休日当番医：25日(内科・外科)となります。

※ 一緒に働けるスタッフも募集中です!!

発行：吾妻さくら病院 広報委員会

吾妻郡中之条町伊勢町 782-1

TEL:0279-75-3011

FAX:0279-75-3299

URL: <https://www.a-sakurahosp.com/>